

【長野原町】 皿うどん／ちらし寿司

提供時期・地域

【ちらし寿司】平成10年頃～
【皿うどん】令和2年頃～ 長野原町

解説

長野原の子どもたちは、好き嫌いなくよく食べてくれます。自校炊飯で行っているので、具沢山の混ぜごはんメニューが豊富にあり、どれも人気メニューです。要望の多いラーメンなども冷凍麺を利用することで提供することが可能になり、麺とつゆを別々に出すうどんやラーメンなども喜ばれている。

【皿うどん】

長崎の郷土料理を参考に考えた料理です。当初は揚げ麺に慣れていない子どもたちが口の中が痛いとか、刺さるなどという意見もありましたが、具沢山の栄養満点、今では人気のメニューです。

【ちらし寿司】

桃の節句と七夕献立の行事食として年に2回提供しています。酢めしが苦手な子どもも、酢に火を通すことで酸味が弱まり抵抗なく食べてくれるようになりました。彩りもきれいで錦糸たまごを後乗せで配食しているので一段と華やかなごはん大人気のメニューの一つです。



材料 (分量g) 切り方

【皿うどん】

揚げ麺	50	
豚小間切肉	25	
短冊いか	10	解凍
むきえび	10	解凍
かまぼこ	10	スライス済み
キャベツ	30	ざく切り
たまねぎ	30	5mmスライス
にんじん	10	短冊切り
チンゲン菜	10	2～3cmカット
ゆでたけのこ	10	くし形切り
うずら卵	20	水煮
おろし生姜・おろしにんにく	各0.5	
ケイトンタン・ガラスープ	各1	
コンソメ	0.2	
しょうゆ(濃口)・清酒	各1	
上白糖・食塩	各0.2	
こしょう	少々	
穀物酢	0.8	
かたくり粉	2	
油	1	

【ちらし寿司】

酢めしごはん	80	
鶏小間切肉	10	皮なし
ごぼう	10	ささがき
にんじん	12	細切り
むきえだまめ	5	解凍 湯かけ
油揚げ	5	短冊切り 湯かけ
生しいたけ	5	スライス
カットかんぴょう	3	水に浸して戻す
上白糖	2.5	
しょうゆ(濃口)	5	
本みりん	1	
本だし	0.2	
菜種油	1	
錦糸たまご	20	解凍 ほぐす

調理法

- ①釜に油を引き、豚肉、おろし生姜、おろしにんにくを入れて炒める。
- ②肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、たけのこの順に炒める。
- ③次にキャベツを炒め、短冊いか、むきえび、かまぼこを加え、ひと混ぜしてからひたひたの水を加えて煮る。
- ④煮立ったら、うずら卵とチンゲン菜を加えて火を通す。
- ⑤仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥揚げ麺を皿に盛り、⑤の野菜あんをかける。

※揚げ麺は細かく砕いてからあんをかけると食べやすい。

- ①油をひきごぼうを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ②次ににんじんを炒め、しいたけ、かんぴょう、油揚げを加え、調味料を入れて煮含める。
- ③酢めしごはんとは混ぜる。
- ④盛り付けに錦糸たまごをちらす。

レプリカ作成日	令和3年10月20日
献立提供協力者	長野原町学校給食センター 永井利美
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員